Lõi phục hồi

(Lưu ý về địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng) Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Thư viện Hoạt động Hội nghị

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

50 hoạt động kích thích, định hướng, kết nối và thay thế - để sử dụng trong các cuộc họp Kernel.

Lý do cuộc họp phải chuyển địa điểm

(Lưu ý về bản địa hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng) Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

Não bộ không học tốt khi ngồi yên trong ghế trong 90 phút. Đây không phải là ý kiến - đây là khoa học thần kinh. Vận động tăng BDNF (vật chất thần kinh gốc não), đó là cơ chế chính của tính dẻo dai thần kinh. Tương tác xã hội mới giải phóng oxytocin. Hoạt động thể chất chung tạo ra đồng điều tiết - hệ thần kinh của một người bình tĩnh có thể giảm hoạt động của hệ thần kinh của một người lo lắng khi họ ở gần nhau.

Các buổi họp AA ngồi yên và nói chuyện. Buổi họp Kernel di chuyển. Không phải vì di chuyển là vui (mặc dù nó thường như vậy), mà bởi vì não bộ thay đổi nhanh hơn trong một cơ thể hoạt động, đồng điều hòa và trải nghiệm sự mới mẻ nhẹ nhàng. Mỗi hoạt động trong thư viện này được chọn vì nó tạo ra một hiệu ứng hóa học thần kinh đã được ghi nhận - dopamine, oxytocin, endorphin, kích hoạt GABA, giảm cortisol hoặc tăng âm điệu vagus.

Sử dụng một hoạt động cho mỗi buổi họp - trong Giai đoạn 3 (Buổi họp theo Quy trình) hoặc tại những thời điểm chuyển tiếp giữa các giai đoạn. Chọn hoạt động phù hợp với năng lượng của phòng: một phòng đầy những Chiến binh cần một điều gì đó có tính cạnh tranh và vận động; một phòng đầy những Người lo lắng cần một điều gì đó nhịp điệu và ít áp lực. Người điều hành đọc bầu không khí và chọn lựa. Đây là công cụ, chứ không phải chương trình giảng dạy.

Loại hoạt động	Tốt nhất cho	Điều nó tạo ra về mặt sinh hóa thần kinh

Dịch:	Dịch sang: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	(Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)
Hoạt động của Chiến binh (Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng) Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Có năng lượng cao, cạnh tranh, cần có sự cược vội vàng	Đột biến dopamine, adrenaline, testosterone; Chiến binh cảm thấy sống động và tập trung.
Hoạt động lo lắng (Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng) Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Nhịp điệu, thư giãn, dựa trên sự chính xác **Lưu ý địa phương hóa:** Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Kích hoạt GABA, phản ứng phụ giao cảm, oxytocin qua kết nối
CỨU HỘ CẢNH BÁO Sức khỏe tâm thần là vấn đề quan trọng. Nếu bạn hoặc ai đó mà bạn biết đang gặp khó khăn về sức khỏe tâm thần, hãy tìm kiếm sự giúp đỡ ngay lập tức. ĐIỂM NÓNG (chuyên biệt) Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 Hãy nhớ thay thế các số điện thoại khẩn cấp/cơ sở bằng số đường dây hỗ trợ sức	Phòng hỗn hợp, cuộc gặp đầu tiên, năng lượng không chắc chắn	Kích hoạt cân bằng; dễ tiếp cận với mọi loại (Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

khỏe tâm thần được cung cấp.		
Hoạt động định hướng lại (Lưu ý về địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng) Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Những khoảnh khắc bị áp đảo, chuyển tiếp sau khi chia sẻ nhiều (Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)	Kích hoạt thần kinh vagus, giảm cortisol, tái thiết hệ thần kinh
Hoạt động kết nối (Lưu ý: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)	Vấn đề cách ly, phục hồi sớm, xây dựng lại sự tin tưởng	Oxitocine, công nhận xã hội, kích hoạt tế bào thần kinh gương (Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

(Lưu ý: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng số trên.)

Năng lượng cao - Hoạt động chiến binh

Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Mức độ nghiêm trọng, sự cạnh tranh, mức cược, tính mới mẻ - cho những phòng cần phải thức dậy.

Đếm ngược Jumping Jacks · 3-5 phút · Bất kỳ không gian nào · Năng lượng: Cao

Toàn bộ nhóm cùng nhau làm động tác nhảy dây - nhưng đếm ngược từ 30 chứ không phải đếm lên. Khi đến số 0, mọi người đều ngừng lại và nói một từ về cảm xúc của mình.

Làm thế nào để thực hiện: Mọi người đều đứng dậy. Người điều hành gọi: 'Chúng ta sẽ làm 30 lần nhảy nhót. Đếm ngược cùng nhau. Khi chúng ta đến số không, đông cứng và nói một từ - to tiếng, cho dù là thầm thì hay nói to với bản thân, đều được.' Đếm ngược cùng nhau. Đông cứng. Vòng quanh nhanh chóng: mỗi người một từ.

Tại sao nó hiệu quả: Sự nỗ lực thể chất chung tạo ra hóa học thần kinh đồng bộ trong nhóm. Việc đếm ngược tạo ra một sự khẩn cấp nhẹ (dopamine). Sự ngừng lại và nói kích hoạt nhận thức về bản thân ngay sau khi cử động, vào thời điểm cortisol đang thay đổi.

Trò chơi "Ghế nhạc" - Phiên bản Phục hồi · 8-10 phút · Cần không gian sàn mở rộng · Năng lượng: Cao

Một phiên bản cổ điển của trò chơi "ghế nhạc", nhưng khi âm nhạc dừng lại và có người bị loại, họ không ngồi ngoài vòng đấu - thay vào đó, họ trả lời một câu hỏi.

Cách chơi: Đặt ghế thành vòng (một chiếc ít hơn số người). Chơi nhạc. Đi bộ hoặc nhảy quanh ghế. Khi nhạc dừng, mọi người tìm chỗ ngồi. Người còn đứng sẽ trả lời một câu hỏi của người điều hành ("Hãy kể một điều mang lại niềm vui thực sự cho bạn trong tuần này" / "Điều gì khiến bạn tự hào hôm nay?") - sau đó quay lại tham gia trò chơi. Không ai thực sự rời khỏi vòng.

Tại sao nó hiệu quả: Sự cạnh tranh giải phóng dopamine. Khoảnh khắc đứng dậy và trả lời loại bỏ sự an toàn của sự im lặng - nhưng trong một bối cảnh vui vẻ, ít rủi ro. Chia sẻ được gắn kết với niềm vui thay vì trị liệu. Không ai bị loại, nên không có sự xấu hổ nào.

Cuộc đua Lap · 5 phút · Ưu tiên ở hành lang hoặc ngoài trời · Năng lượng: Cao

Mọi người chạy vòng quanh tòa nhà hoặc dọc theo hành lang và quay lại. Người về đầu tiên sẽ

chọn chủ đề quy trình cho cuộc họp tiếp theo.

LÀM SAO: Đứng dậy. Ra ngoài hoặc đi xuống hành lang. Chạy một vòng quanh khu phố hoặc dọc theo hành lang. Người về đầu tiên sẽ chọn giao thức tuần sau từ một danh sách ngắn. Mọi người cùng nhau quay lại.

Tại sao nó hiệu quả: Một cơn đột quỵ tim mạch cấp tính giải phóng endorphin và BDNF chỉ trong vài phút. Những yếu tố rủi ro (chọn chủ đề tuần sau) kích hoạt sự mong đợi dopamine mà không có áp lực thực sự nào. Việc đi bộ cùng nhau là quá trình giải nén tự nhiên và đồng điều hòa.

Thử thách Nâng Tạ Ngực
· 3-4 phút
· Bất kỳ không gian nào
· Năng lượng: Cao

Nhóm cùng nhau làm đẩy ngực - nhưng mỗi người gọi số điện thoại của riêng mình. Không có cuộc thi xem ai làm nhiều nhất. Mà là cuộc thi xem ai đến và thực hiện SỐ của chính họ.

Cách chơi: Mọi người tìm không gian trên sàn nhà. Mỗi người nói to số của mình (từ 1 đến 50, bất kỳ con số nào thực sự có mặt trong cuộc sống của họ hôm nay). Khi bắt đầu, mọi người cùng thực hiện số của mình. Khi kết thúc, đứng dậy. Hãy cổ vũ cho những người vẫn còn đang chơi. Người cuối cùng đứng vững sẽ nhận được tràng pháo tay.

Tại sao nó hiệu quả: Thách thức tự tuyên bố loại bỏ sự xấu hổ về hạn chế thể chất trong khi vẫn giữ được tính cạnh tranh. Khen ngợi người vẫn tiếp tục tiến lên thúc đẩy oxytocin và sự gắn kết nhóm. Sự vỗ tay kích hoạt mạch thưởng xã hội mà không cần ai phải nói điều gì bằng lời.

Bỏ tên đi · 5 phút · Không gian tròn · Năng lượng: Trung bình - Cao

Đứng thành vòng tròn, ném bóng (hoặc tờ giấy nhăn) cho người khác trong khi gọi tên họ. Thêm các lớp khi trò chơi tiến triển.

Cách chơi:

- Tạo thành một vòng tròn. Người điều hành bắt đầu bằng cách nói tên một người và ném vật thể cho người đó.
- Người nhận bắt vật thể, nói tên người tiếp theo và ném lại.
- Vòng 1: chỉ nói tên.
- Vòng 2: thêm một từ mô tả về người đó khi ném (ví dụ: "Marcus - vững vàng").
- Vòng 3: thêm loại tính cách của họ (ví dụ: "Sofia - Người lo lắng").
- Duy trì tốc độ nhanh. Nếu bỏ lỡ, mọi người làm năm lần nhảy dây và bắt lại trò chơi.

Tại sao nó hiệu quả: Học tên kích hoạt các mạch nhớ xã hội. Thêm từ tích cực xây dựng nhãn danh tính qua sự công nhận xã hội - một trong những cơ chế củng cố mạnh nhất cho việc hình thành bản sắc mới. Hậu quả nhảy khiến sai lầm trở nên vui vẻ thay vì đáng xấu hổ.

Hai Sự Thật và Một Cảm Xúc Nóng Bừng · 10 phút · Ngồi hoặc đứng · Năng lượng: Trung bình

Trò chơi hai sự thật và một lời nói dối - nhưng lời nói dối được thay thế bằng một "cảm giác hiện đại" mà bạn muốn nhưng chưa có.

LÀM NHƯ NÀO: Mỗi người nói ba điều: hai sự thật về bản thân và một Sự Thức Hiện Đại mà họ muốn thử nhưng chưa làm. Nhóm sẽ đoán xem điều nào là 'muốn'. Người đó sau đó tiết lộ - và phải giải thích tại sao họ lại muốn trải nghiệm điều đó.

Tại sao nó hiệu quả: kích hoạt đường dẫn dopamine dự đoán thông qua việc tiết lộ "muốn". Xác định theo nhóm tạo ra sự tương tác xã hội nhẹ nhàng mà không gây áp lực. Câu hỏi "tại sao" thường phơi bày chính xác những gì chất đó mang lại - trong một bối cảnh vui vẻ, không trị liệu.

Giải đấu Ngắt tay
· 8 phút
· Không gian mở
· Năng lượng: Cao

Mọi người cùng sáng tạo ra một cái bắt tay hai người trong vòng 60 giây. Sau đó, bạn tìm một người mới và kết hợp những cái bắt tay. Lặp lại cho đến khi nhóm có một cái bắt tay kỳ quặc.

LÀM NHƯ THẾ NÀO: Chia thành đôi. Mỗi cặp có 60 giây để phát minh ra một cái bắt tay với đối tác (có thể bao gồm gõ nắm đấm, vỗ vào lưng, xoay người, v.v.). Sau đó, mỗi cặp tìm một cặp khác - kết hợp các cái bắt tay theo cách nào đó. Tiếp tục kết hợp cho đến khi toàn bộ nhóm đã thử thực hiện một chuỗi bắt tay ngớ ngẩn. Nó sẽ tan vỡ. Không sao cả.

Tại sao nó hiệu quả: Sự phối hợp vật lý mới mẻ với một người khác kích hoạt đồng thời các tế bào thần kinh gương và mạch cảm giác cơ thể. Sự thất bại không thể tránh khỏi tạo ra tiếng cười chân thành - điều này làm tăng endorphin. Màn chạm (ngay cả sự chạm nhẹ, nắm tay đồng ý) kích hoạt oxytocin. Điều này hiệu quả với những người không thể nói về cảm xúc của họ nhưng có thể cười.

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

(Lưu ý: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng số trên.)

Đặt nền móng - Hoạt động giảm lo lắng

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Nhịp điệu, độ chính xác, bình tĩnh, đồng điều chỉnh - cho những phòng cần ổn định.

Hít thở đồng bộ
· 3-4 phút
· Ngồi, bất kỳ không gian nào
· Năng lượng: Thấp

Toàn bộ nhóm hít thở cùng nhau - đồng bộ - trong bốn chu kỳ. Sau đó, mỗi người nói một từ.

LÀM SAO: Mọi người ngồi yên. Người điều hành dẫn dắt: 'Hít vào bốn nhịp - giữ bốn nhịp - thở ra sáu nhịp'. Lặp lại bốn lần cùng nhau trong im lặng. Sau khi thở ra lần cuối, đi vòng quanh phòng: một từ. Không cần giải thích.

Tại sao nó hiệu quả: Sự đồng bộ hơi thở giữa con người tạo ra sự điều tiết ở cấp độ sinh lý - không chỉ là một cách nói. Hơi thở chủ động (hít vào chậm và thở ra sâu) kích hoạt dây thần kinh vagus trong vòng 60 giây. Từ "sau đó" nắm bắt trạng thái cơ thể vừa tạo ra, xây dựng nhận thức về bản thân của cảm giác bình yên thực sự như thế nào.

Đi chậm · 5-7 phút · Bất kỳ không gian nào có đủ chỗ di chuyển · Năng lượng: Thấp

Toàn bộ nhóm đi thật chậm xung quanh phòng. Khi người điều hành hô "đứng yên", mọi người dừng lại và chú ý đến cảm giác của mình.

Làm thế nào để thực hiện: Mọi người đứng thẳng. "Đi bộ càng chậm càng tốt mà không dừng lại. Không nói chuyện. Chỉ di chuyển." Đặt đồng hồ báo thức trong 3-4 phút. Định kỳ gọi "đóng băng" - 10 giây sự tĩnh lặng hoàn toàn. Sau đó tiếp tục. Kết thúc bằng cách hỏi: "Một từ để mô tả cơ thể bạn lúc này."

Tại sao nó hiệu quả: Sự di chuyển chậm và chủ ý kích hoạt hệ thống cerebellar-vestibular theo cách mà sự di chuyển nhanh không làm được - nó xây dựng nhận thức về vị trí cơ thể và giảm phản ứng quá cảnh giác. Những khoảnh khắc "đóng băng" dạy cho hệ thần kinh rằng sự tĩnh lặng là an toàn thay vì gây đe dọa.

Sự im lặng Năng lượng thấp

(Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng) Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

Toàn bộ nhóm cùng nhau huýt sáo - bất kỳ nốt nhạc nào, chỉ cần huýt sáo. Thay đổi nốt nhạc. Tìm kiếm sự hòa âm. Cảm nhận rung động.

Làm thế nào để thực hiện: Ngồi hoặc đứng. "Chúng ta sẽ huýt sáo. Bất kỳ nốt nhạc nào. Chỉ cần huýt sáo." Bắt đầu huýt sáo. Những người khác tham gia. Cho phép nhóm tìm ra những nốt nhạc khác nhau. Để các hòa âm xảy ra ngẫu nhiên. Sau 2 phút: "Trên ba, mọi người dừng lại cùng một lúc." Im lặng. "Chú ý điều đó."

Tại sao nó hiệu quả: Tiếng huýt sáo trực tiếp kích hoạt thần kinh vagus qua sự rung động của thanh quản và họng. Điều này đã được ghi nhận lâm sàng - không phải là một phép ẩn dụ. Tiếng huýt sáo tập thể cũng tạo ra sự gắn kết xã hội qua sự cộng hưởng chung. Sự im lặng đột ngột sau đó tạo ra một khoảnh khắc bình yên sâu sắc mà hầu hết mọi người đang hồi phục chưa từng trải nghiệm một cách có chủ ý.

Chuyển động gương · 5 phút · Đối tác, không gian để đứng · Năng lượng: Thấp-Trung bình

Các cặp đứng đối diện nhau. Một người dẫn các động tác chậm - người kia phản ánh. Thay đổi sau 90 giây. Không nói chuyện.

LÀM THẾ NÀO: Chia thành đôi. Đối mặt với nhau. Chơi đá-giấy-cắt để quyết định ai sẽ đi đầu. Người dẫn dắt thực hiện các động tác chậm và cẩn thận - tay, đầu, cơ thể. Người phản chiếu phải bắt chước chính xác nhất có thể. Không được nói chuyện. Sau 90 giây: đổi chỗ mà không dừng lại. Sau 3 phút: nghỉ ngơi. Hỏi: 'Bạn đã nhận ra điều gì?'

Tại sao nó hiệu quả: Thần kinh phản chiếu được kích hoạt trong quá trình bắt chước có chủ ý theo cách mà việc quan sát thụ động không đạt được. Lãnh đạo đòi hỏi sự tập trung làm dịu suy nghĩ lẩn quẩn. Theo sau đòi hỏi buông bỏ sự kiểm soát - một thực hành cụ thể cho những cá nhân siêu cảnh giác gặp khó khăn trong việc tin tưởng. Việc duy trì tiếp xúc mắt trong thời gian dài cũng thúc đẩy oxytocin.

Chuyển động tay vỗ tay nhau · 4 phút · Vòng đứng · Năng lượng: Trung bình

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Một tiếng vỗ tay lan truyền khắp vòng tròn - được truyền từ người này sang người khác - tăng tốc cho đến khi nó vỡ. Sau đó hãy xây dựng lại nó.

Làm thế nào để thực hiện: Hình thành một vòng tròn. Người điều hành bắt đầu vỗ tay và chuyển nó cho người tiếp theo. Người tiếp nhận nhận lấy và truyền lại. Tăng tốc độ dần dần. Khi bị gián đoạn (ai đó bỏ lỡ nhịp điệu), mọi người cười, khởi động lại, xây dựng từ nhịp độ chậm hơn. Cố gắng vượt qua tốc độ của nhóm trước đó.

Tại sao nó hiệu quả: Đồng bộ nhịp điệu — đồng bộ với nhịp điệu của một nhóm người — là một trong những cơ chế điều tiết tập thể cổ xưa nhất của con người. Các vòng trống ở nhiều nền văn hóa sử dụng chính cơ chế này. Vòng lặp thất bại và tái xây dựng giúp chuẩn hóa sự bất hoàn hảo trong một bối cảnh vui chơi. Tốc độ tạo ra sự mong đợi dopamine mà không có áp lực cạnh tranh.

Lắc Nói Ra · 2 phút · Bất kỳ không gian nào · Năng lượng: Thấp-Trung bình

Lắc toàn bộ cơ thể - tay, cánh tay, chân, toàn bộ cơ thể - trong 90 giây. Sau đó giữ nguyên

trạng thái trong 30 giây.

Làm thế nào để thực hiện: "Đứng dậy. Chúng ta sẽ rung chuyển trong 90 giây - tay, cánh tay, vai, hông, chân, mọi thứ. Giống như một con chó đang lắc nước ra." Chơi nhạc nhanh. Rung chuyển. Sau 90 giây: "Dừng lại. Hoàn toàn tĩnh lặng. Nhận thức về cảm giác của cơ thể bạn lúc này." 30 giây im lặng.

Tại sao nó hiệu quả: Rung cơ thể giải phóng căng thẳng tích tụ từ cơ bắp - đây là cơ chế mà nhà trị liệu chấn thương Peter Levine xây dựng toàn bộ phương pháp của mình xung quanh. Động vật có vú rung chuyển sau khi mối đe dọa qua đi; con người thường không làm như vậy, điều này khiến cho sự kích hoạt sinh lý bị mắc kẹt. Đây là phiên bản 2 phút của quá trình giải phóng đó. Sự tĩnh lặng sau đó được trải nghiệm như một sự giảm nhẹ sâu sắc.

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

(Lưu ý: Đây là số điện thoại hỗ trợ sức khỏe tâm thần, thay thế cho các số khẩn cấp/khủng hoảng trong ngữ cảnh Việt Nam.)

Hoạt động kết nối

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Xây dựng lại mạch xã hội - cho những phòng làm việc về sự cô lập và tin tưởng.

Đi bộ Vô Danh
· 8 phút
· Không gian mở
· Năng lượng: Trung bình

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Mắt nhắm lại, đi chậm rãi qua phòng — khi bạn chạm vào tay ai đó, hãy đoán xem là ai chỉ bằng cảm giác.

Làm thế nào để thực hiện: Mọi người nhắm mắt (hoặc nhìn xuống sàn). Tay duỗi nhẹ nhàng. Đi chậm. Khi tay chạm vào nhau, giữ trong 3 giây, cố gắng đoán xem đó là ai. Tiết lộ. Tiếp tục di chuyển. Lặp lại điều này trong 5 phút. Kết thúc bằng cách hỏi: 'Ai đó khiến các bạn bất ngờ?'

Tại sao nó hiệu quả: Màn chạm mà không có nhận dạng thị giác kích hoạt đường dẫn oxytocin xúc giác. Việc đoán giúp tạo ra sự dễ chịu và dễ gần. Những người gặp khó khăn trong việc nhìn thẳng vào mắt vẫn có thể tham gia đầy đủ. Sự bất ngờ của việc nhận dạng sai thường tạo ra tiếng cười chân thành - điều này chính nó là một sự kiện đồng quy.

Vòng khen ngợi
· 8-10 phút
· Vòng tròn
· Năng lượng: Trung bình

Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Một người ngồi ở giữa. Nhóm có 60 giây để nói một điều thật mà họ đã nhận thấy về người đó. Không được đưa ra lời khuyên hay đặt câu hỏi. Chỉ cần quan sát.

LÀM SAO: Tình nguyện viên (hoặc luân phiên) ngồi trên chiếc ghế ở giữa. Đồng hồ bắt đầu. Bất kỳ ai trong vòng ngoài có thể nói một quan sát cụ thể, chân thực: "Tôi nhận thấy bạn luôn giữ liên lạc bằng mắt." "Bạn cười khi mọi thứ trở nên nghiêm túc." Không được nói chung chung hay đưa ra lời khuyên. Sau 60 giây, người ở giữa

nói một từ về cảm giác của họ. Tiếp theo là người tiếp theo.

Tại sao nó hiệu quả: Phản hồi xã hội tích cực cụ thể kích hoạt những con đường dopamine tương tự như chất gây nghiện - nhưng không phát triển sự dung nạp. Nghe tên của bạn và những quan sát cụ thể về bản thân là một trong những can thiệp phục hồi mạnh mẽ nhất mà không tốn kém gì. Quy tắc cấm đưa ra lời khuyên hoặc hỏi giữ cho nó an toàn đối với những người sợ bị đánh giá.

Điện thoại - Phiên bản Phục hồi

· 8-10 phút

· Đường dây ngồi hoặc vòng tròn

· Năng lượng: Thấp

Điện thoại cổ điển, nhưng câu nói được truyền qua đường dây luôn là một lời khẳng định từ nhân vật chính.

LÀM SAO: Ngồi thành hàng hoặc vòng tròn. Người điều hành thì thì thầm một câu nói hạt nhân vào tai người đầu tiên (ví dụ: "Não bộ của bạn không bao giờ bị hỏng - nó chỉ đang hoạt động mà không có thông tin chính xác"). Truyền nó xuống dưới. Người cuối cùng nói to những gì họ nghe được. So sánh với bản gốc. Chơi lại với một câu khác.

Tại sao nó hiệu quả: Sự méo mó không thể tránh khỏi của thông điệp là cơ chế trị liệu - nó cho thấy cách ý nghĩa thay đổi khi truyền đi, điều này là minh chứng trực tiếp về khả năng não bộ của chúng ta méo mó câu chuyện tự kể của chính mình. Cười nhạo phiên bản bị méo mó làm tan biến sự xấu hổ xung quanh thông điệp ban đầu. Sự khẳng định vẫn còn hiệu lực, ngay cả khi không hoàn hảo.

Nốt Gân

· 10 phút

· Vòng đứng, 8-15 người là lý tưởng

· Năng lượng: Trung bình - Cao

Mọi người đều vươn tay vào trung tâm, nắm lấy hai bàn tay khác nhau, sau đó nhóm giải thoát lẫn nhau mà không buông tay.

LÀM SAO: Hình thành một vòng tròn đứng, vai kề vai. Mọi người đưa hai tay vào giữa và nắm lấy bàn tay của hai người khác (không phải người bên cạnh và không phải cả hai bàn tay của cùng một người). Bây giờ giải quyết thành một vòng tròn mà không buông tay. Bạn có thể lỏng tay và xoay, nhưng không được buông ra. Chiếm khoảng 5-8 phút. Nó gần như luôn hiệu quả.

Tại sao nó hiệu quả: Giải quyết vấn đề vật lý chung tạo ra dopamine thông qua thành tựu và oxytocin thông qua sự hợp tác thể chất. Đường cong thất vọng - sau đó giải quyết phản ánh chính quá trình phục hồi. Những người sẽ không bao giờ chạm vào nhau đã tình nguyện bị vướng vào nhau về mặt thể chất trong 8 phút - điều này là một sự kiện đồng quy liệu, dù họ có nhận thức nó hay không.

Công việc song song

· 15-20 phút

· Bất kỳ không gian có bàn ghế nào

· Năng lượng: Thấp

Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Mọi người đều làm điều sáng tạo riêng của mình - vẽ, viết, tô màu - trong sự im lặng hoàn toàn, cùng nhau.

LÀM SAO: Chuẩn bị giấy và bút/bút màu. "Trong 15 phút tới, hãy tạo ra một thứ gì đó. Vẽ, viết, phác thảo, bất cứ điều gì. Không cần chia sẻ. Chúng ta chỉ làm việc gần nhau." Chơi nhạc nền nhẹ nhàng. Cuối cùng: ai muốn có thể trình bày những gì họ đã làm. Không cần giải thích.

Lưu ý địa phương hóa: Thay thế các số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Tại sao nó hiệu quả: Chơi song song — thực hiện các nhiệm vụ cá nhân trong sự gần gũi với người khác — là cơ chế giúp xây dựng lại lòng tin xã hội ở những người có các mô hình cô lập nghiêm trọng. Nó tái tạo điều kiện của trò chơi thời thơ ấu trước khi biểu diễn xã hội trở nên cần thiết. Sự vắng mặt của yêu cầu chia sẻ loại bỏ mối đe dọa đánh giá. Chỉ đơn giản là ở gần con người khác trong khi làm gì đó thường là bước đầu tiên.

Sự tin tưởng vào sự rơi tự do - Hiện đại hóa
· 5 phút
· Đối tác có đủ không gian
· Năng lượng: Trung bình

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Không ngã về sau - thay vào đó, đứng lưng đối lưng với một người bạn, nghiêng vào nhau để tìm điểm cân bằng nơi không ai trong hai người phải tự giữ mình đứng vững.

Làm thế nào để thực hiện: Chia thành đôi, chiều cao tương đương. Đứng lưng đối lưng. Cả hai chậm rãi nghiêng người về sau cho đến khi tìm thấy điểm mà cả hai đều cân bằng trên nhau. Tìm sự cân bằng. Bây giờ hãy cố gắng ngồi xuống cùng nhau một cách từ từ mà không buông tay - không bị ngã. (Điều này rất khó và gần như luôn kết thúc bằng tiếng cười.)

Tại sao nó hiệu quả: Sự phụ thuộc về mặt thể chất kích hoạt những đường dây thần kinh tương tự như sự tin tưởng xã hội - cơ thể không phân biệt được ẩn dụ và thực tế. Trải nghiệm cần đến một người khác về mặt thể chất, ngay cả trong thời gian ngắn, tạo ra một ký ức về cảm giác hỗ trợ lẫn nhau. Sự thất bại thường xuyên và tiếng cười chữa lành, không phải là dấu hiệu cho thấy hoạt động đó không hiệu quả.

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Thể loại 4

Hoạt động kích hoạt não bộ

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Sự mới mẻ, giải quyết vấn đề, tính sáng tạo - thức tỉnh vùng vỏ não trước trán.

Ba mươi Vòng tròn
· 5-7 phút
· Ngồi, cần giấy bút
· Năng lượng: Trung bình

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Cho mỗi người một tờ giấy có 30 dấu chấm trống. Có 3 phút để biến càng nhiều dấu chấm thành những vật thể dễ nhận biết nhất có thể. Sau đó, chia sẻ vật thể bất ngờ nhất.

LÀM NHỮNG VIỆC NÀY: In hoặc vẽ 30 hình tròn nhỏ trên một trang giấy. "Bạn có 3 phút. Chuyển càng nhiều hình tròn thành những thứ nhận diện được - đồng hồ, mắt, hành tinh, pizza, bất cứ thứ gì. Bắt đầu." Sau 3 phút: "Tìm người bên cạnh bạn. Hãy cho họ xem hình tròn bất ngờ nhất của bạn. Nói với họ lý do bạn vẽ nó."

Tại sao nó hiệu quả: Các bài tập suy nghĩ phân tán tăng mức dopamine thông qua sự tạo ra điều mới mẻ. Việc chia sẻ ngắn gọn với một người (không phải toàn bộ nhóm) giảm lo âu trong khi vẫn xây dựng mối quan hệ xã hội. Bài tập này được phát triển bởi IDEO cho giải quyết vấn đề sáng tạo; nó hiệu quả trong quá trình phục hồi vì nó chứng minh rằng não bộ đã tạo ra suy nghĩ gây nghiện cũng có thể tạo ra sự sáng tạo - đó là cùng một động cơ.

Trò chơi Ngược lại · 5 phút · Vòng đứng · Năng lượng: Trung bình

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Người điều hành gọi một hướng dẫn - nhóm làm ngược lại. Đập đầu = đập chân. Ngồi xuống = đứng dậy. Não bộ phải vượt qua phản ứng tự động.

Làm ngược lại mọi điều tôi nói - chạm vào đầu. Mọi người phải chạm chân vào nhau. "Nhảy lên." Mọi người ngồi xuống. "Nói to tên của bạn." Mọi người thì thầm tên của ai đó khác. Tăng dần tốc độ. Khi ai đó làm đúng (theo hướng dẫn), nhóm gọi "Chuyển đổi!" và bây giờ tuân theo hướng dẫn là điều đúng đắn - cho đến khi "Chuyển đổi!" một lần nữa.

Tại sao nó hiệu quả: Kiểm soát ức chế - khả năng vượt qua phản ứng tự động - bị tổn thương đặc biệt bởi sự nghiện và được xây dựng lại cụ thể bởi loại bài tập này. Vành trán cần phải tích cực kìm nén phản ứng thói quen và tạo ra một phản ứng mới. Điều này thực sự là rèn luyện con đường thần kinh ngăn chặn tái phát. Ngoài

ra, nó còn hỗn loạn và rất hài hước.

Dây truyền cốt truyện
· 10 phút
· Vòng ngồi
· Năng lượng: Trung bình

Lưu ý bản địa hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La tinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.

CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Xây dựng một câu chuyện cùng nhau, một câu một, bằng cách sử dụng một cấu trúc cố định. Kết quả luôn kỳ quặc và luôn cá nhân.

Một lần, có một người... Mỗi ngày, họ... Cho đến một ngày... Vì điều đó... (lặp lại) Vì điều đó... (lặp lại 3 lần) Và cuối cùng... Kể từ đó...

Tại sao nó hiệu quả: Kể chuyện theo cách hợp tác kích hoạt mạng lưới mặc định (tưởng tượng) trong khi yêu cầu phản ứng xã hội thời gian thực. Quy tắc "có và thêm" đặc biệt có lợi cho những người có hệ thần kinh được huấn luyện để dự đoán mối đe dọa và chặn - đó là sự thực hành cởi mở trong một bối cảnh hoàn toàn không có rủi ro. Sự hài hước chung tạo ra tiếng cười chân thành.

Điều gì khác biệt · 3 phút · Đôi bạn · Năng lượng: Thấp-Trung bình

Các cặp đôi nhìn nhau trong 30 giây. Một người quay lại và thay đổi 3 điều về ngoại hình của mình. Đối tác đoán xem điều gì đã thay đổi.

CÁCH THỰC HÀNH: Chia thành đôi. 30 giây: Quan sát bạn đời. Một người quay lưng và thay đổi 3 điều nhỏ nhặt (tháo sơ mi ra, đổi tay cầm túi, nâng tay áo lên). Quay lại. Đối tác có 60 giây để tìm ra tất cả 3 sự thay đổi. Đổi chỗ.

Tại sao nó hiệu quả: Sự chú ý thị giác tích cực đến người khác là một trong những trải nghiệm hiếm hoi nhất trong cuộc sống hiện đại - đặc biệt đối với những người theo các mô hình cách ly. Hành động cố ý quan sát một người khác với ý định tích cực kích hoạt mạng lưới chú ý xã hội và tạo ra phản ứng oxytocin ở mức thấp. Các yếu tố đặt cược trong trò chơi tạo sự tham gia mà không gây áp lực.

Máy cải tiến · 8 phút · Không gian đứng · Năng lượng: Trung bình - Cao

Một người bắt đầu thực hiện một chuyển động và âm thanh lặp đi lặp lại. Những người khác lần lượt tham gia, thêm vào phần của riêng họ. Nhóm trở thành một "cơ khí" liên kết với nhau.

LÀM NHƯ THẾ NÀO: Người thứ nhất đứng dậy, bắt đầu một chuyển động và âm thanh lặp đi lặp lại (nhấc tay lên xuống nói "chk chk chk"). Người thứ hai kết nối về mặt vật lý và thêm một chuyển động khác và âm thanh tương tác. Mỗi người tham

gia cho đến khi mọi người trở thành một cỗ máy liên kết với nhau. Để nó chạy trong 30 giây. Sau đó: người điều phối gọi "chuyển động chậm" - cỗ máy chậm lại. "Tăng tốc" - cỗ máy tăng tốc. "Tắt" - mọi người đóng băng.

Tại sao nó hiệu quả: Sự đồng bộ về thể chất và giọng nói trong một bối cảnh sáng tạo tạo ra mức độ cao nhất của sự điều tiết xã hội có sẵn mà không cần âm nhạc thực tế. Hình ảnh máy móc cũng trực tiếp cộng hưởng với Kernel: nhóm đã trở thành một hệ thống, và mỗi phần ảnh hưởng đến mọi phần khác. Điều này mang lại trải nghiệm mà không cần giải thích.

Zip Zap Zop · 5 phút · Vòng đứng · Năng lượng: Trung bình

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Năng lượng di chuyển theo vòng tròn - Zip (sang bên), Zap (qua vòng tròn), Zop (đến bất kỳ ai) - cùng với việc nhìn vào mắt và chỉ tay. Tốc độ tăng lên.

LÀM THỰC PHẨM NHƯ SAU: Hình tròn đứng. Người điều hành bắt đầu: chỉ vào ai đó và nói "Zip". Người đó chuyền cho người bên cạnh bằng cách nói "Zap". Người tiếp theo chuyền cho bất kỳ ai trong vòng tròn bằng cách nói "Zop". Quay lại "Zip" - nhưng giờ nó có thể đi theo mọi hướng. Khi ai đó do dự hoặc nói sai từ: họ làm 10 lần nhảy dây và quay lại. Tăng tốc liên tục.

Tại sao nó hiệu quả: Chuyển đổi sự chú ý nhanh chóng dưới áp lực thời gian nhẹ là tập luyện cụ thể cho vỏ não trước trán. Bài tập này yêu cầu theo dõi nhiều người cùng một lúc, dự đoán ý định xã hội và kìm nén phản ứng sai - tất cả đều là kỹ năng chức năng điều hành bị tổn thương bởi nghiện. Hình phạt thể chất cho những sai lầm chỉ là tạm thời, được cười nhạo và kích hoạt nhóm thay vì làm nhục cá nhân.

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Thể loại 5

Hoạt động thay thế dopamine

(Lưu ý: Thay thế các số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng bằng) Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

Hoạt động kích hoạt trực tiếp các mạch thưởng - thứ thật sự

(Lưu ý địa phương hóa: Thay số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng bằng) Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Thách thức Nước Lạnh
· 3 phút
· Cần chậu nước lạnh hoặc bát đá
· Năng lượng: Cao

Nước lạnh giá trên mặt hoặc cổ tay - phản xạ lặn kích hoạt thần kinh vagus trong vòng dưới 30 giây. Nhóm làm cùng nhau.

Làm thế nào để thực hiện: Lấp đầy một bát nước lạnh (nước đá nếu có). Hoặc chạy đến bồn rửa tay. Người điều hành đi trước: ngửa mặt vào bát trong 15 giây, hoặc đặt cổ tay dưới nước lạnh trong 60 giây. Mọi người muốn thử đều có thể. Không áp lực. Sau đó: nói một từ để mô tả cảm giác của cơ thể bạn.

Tại sao nó hiệu quả: Phản xạ lặn của động vật có vú là một trong những kích hoạt hệ thần kinh phó giao cảm nhanh nhất có sẵn mà không cần thuốc. Nhịp tim giảm đáng kể chỉ trong 30 giây. Đối với các chiến binh, sốc lạnh cũng cung cấp cú đánh cường độ mà hệ thống dopamine của họ khao khát - mà không sử dụng chất gây nghiện. Điều này trực tiếp từ Quy trình 01 (Phân loại khẩn cấp) - được nhóm trải nghiệm như một thực hành thay vì can thiệp khủng hoảng.

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Vòng tuần hoàn của Lễ kỷ niệm · 3 phút · Bất kỳ không gian nào · Năng lượng: Cao

Mỗi người thực hiện động tác ăn mừng cá nhân của họ - điều họ làm khi có điều gì đó tuyệt vời xảy ra - và dạy cho người bên cạnh.

Làm thế nào để thực hiện: 'Hãy nghĩ về sự ăn mừng của bạn - điều mà bạn làm khi thắng, khi điều gì đó diễn ra tốt đẹp. Sự việc thực sự của bạn.' Dành 30 giây. Sau đó, mỗi người thực hiện sự ăn mừng của mình trong khi nhóm quan sát. Sau đó: dạy người ngồi bên cạnh bạn. Kết thúc bằng việc mọi người cùng ăn mừng riêng của họ đồng thời vào lúc đếm ba.

Tại sao nó hiệu quả: Việc thể hiện sự ăn mừng một cách vật lý - ngay cả khi không có thành tựu cụ thể nào - kích hoạt hệ thống dopamine trên toàn cơ thể. Nụ cười và việc ăn mừng tạo ra trạng thái hóa học não liên quan đến thành tựu, không chỉ ngược lại. Chia sẻ khoảnh khắc ăn mừng cá nhân cũng là một sự tiết lộ bản thân dễ bị tổn thương giúp tăng kết dính nhóm.

Chạy đến bức tường · 3 phút · Bất kỳ không gian có tường nào · Năng lượng: Cao

Người điều phối gọi một danh mục - mọi người chạy đua chạm vào một vật trong phòng phù hợp với danh mục đó. Người cuối cùng đến thêm một vào số đếm của mình. Lặp lại 5 lần.

Cách chơi: 'Chạy đua chạm vào thứ gì đó Màu Đỏ'. Tất cả mọi người chạy nhanh nhất có thể. Người đến cuối cùng: +1. 'Chạy đua chạm vào thứ gì đó cũ hơn tuổi của bạn'. 'Chạy đua chạm vào ai đó đã cai nghiện lâu hơn một tuần'. 'Chạy đua chạm vào thứ gì đó khiến bạn cảm thấy bình yên'. Năm vòng. Người có số lần chạm ít nhất thắng - nhưng giải thưởng là chọn câu mở đầu cho tuần sau từ Kernel.

Tại sao nó hiệu quả: Những đợt hoạt động thể chất ngắn, mạnh mẽ kích thích dopamine qua chu kỳ mong đợi-hành động-thưởng giống như việc sử dụng chất gây nghiện - nhưng trong một bối cảnh bền vững, kết nối xã hội. Các biến thể theo hạng mục chuyển từ chỉ thuần về thể chất đến có ý nghĩa cảm xúc (vỗ vào thứ gì đó khiến bạn cảm thấy bình yên) - huấn luyện mối liên hệ giữa trạng thái thể chất và nhận thức cảm xúc.

Thành tích cá nhân · 5 phút · Bất kỳ không gian nào · Năng lượng: Trung bình - Cao

Mỗi người đặt ra một thách thức vi mô mà họ có thể hoàn thành trong 60 giây - và cố gắng vượt qua kỷ lục của chính mình.

Hãy dành cho mình 60 giây. Chọn một điều mà bạn thực sự có thể cải thiện ngay tại phòng này - giữ thăng bằng trên một chân, đọc bảng chữ cái ngược lại, làm càng nhiều squat tường càng tốt, nhớ tên của mọi người theo thứ tự. Chọn điều của bạn. Bạn có 60 giây để thiết lập kỷ lục cá nhân. Sau đó cố gắng vượt qua nó.

Lặp lại hai lần.

Tại sao nó hiệu quả: Sự cạnh tranh tự thân (chứ không phải là cạnh tranh nhóm) loại bỏ sự xấu hổ xã hội trong khi vẫn giữ được yếu tố kích hoạt dopamine của thách thức. "Thành tích cá nhân tốt nhất" là một khái niệm phục hồi - không cạnh tranh với người khác, mà cạnh tranh với những giới hạn trước đây của chính bạn. Cấu trúc hai vòng đảm bảo cơ hội cải thiện, tạo ra sự bùng nổ dopamine về thành tựu.

Yoga cười - Một phút · 1-2 phút · Bất kỳ tư thế nào · Năng lượng: Trung bình

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Cười giả trong một phút đầy đủ. Nó trở thành tiếng cười thật. Nó luôn như vậy.

***Lưu ý địa phương hóa:** Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920*

"Chúng ta sẽ cười trong một phút. Giả vờ nếu cần - nhưng hãy tiếp tục." Người điều hành bắt đầu cười (thật hoặc diễn xuất). Những người khác tham gia. Duy trì trong 60 giây. Kết thúc bằng 10 giây im lặng.

****Lưu ý địa phương hóa:** Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920**

Tại sao nó hiệu quả: Não bộ không thể phân biệt được giữa tiếng cười thật và giả ở cấp độ sinh lý. Cả hai đều tạo ra sự giải phóng endorphin. Cả hai đều giảm cortisol. Cả hai đều kích hoạt mạch kết nối xã hội. Điều này đã được ghi nhận trong tài liệu nghiên cứu về yoga cười. Nhóm gần như luôn chuyển từ giả sang thật trong khoảng 20-30 giây - và khoảnh khắc tiếng cười tập thể chân thành là một trong những sự kiện tự điều hòa tự nhiên mạnh mẽ nhất có sẵn.

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Thể loại 6

Hoạt động ngoài trời và vận động

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Khi có điều kiện - hãy tổ chức cuộc họp ngoài trời.

Bước đi im lặng
· 15 phút
· Không gian ngoài trời
· Năng lượng: Thấp

Nhóm cùng nhau đi bộ trong sự im lặng hoàn toàn trong mười phút. Sau đó, mỗi người chia sẻ một điều họ nhận thấy.

Làm thế nào để thực hiện: Đi bộ ra ngoài cùng nhau - không nói chuyện, không dùng điện thoại. Người điều hành đặt một hướng chung. Đi bộ. Sau 10 phút, dừng lại. Mỗi người: một thứ họ nhận thấy mà họ sẽ không nhận thấy nếu đang nói chuyện. Quay trở lại.

Tại sao nó hiệu quả: Sự chú ý tập trung vào môi trường giác quan - cơ chế của sự tỉnh táo - làm giảm sự suy nghĩ lặp đi lặp lại vì não bộ không thể xử lý chi tiết cảm giác bên ngoài và câu chuyện nội tâm cùng một lúc. Đi bộ cũng tạo ra BDNF và giải phóng nhẹ endorphin. Việc chia sẻ cuối cùng xây dựng mối liên kết xã hội thông qua trải nghiệm nhận thức chung thay vì chia sẻ nỗi đau.

Chạy nước rút của Chiến binh · 5 phút · Bất kỳ không gian ngoài trời nào · Năng lượng: Cao

Ba lần chạy nước rút tối đa với thời gian hồi phục giữa các lần. Đó là tất cả. Không có khoảng cách. Không có thời gian. Chỉ cần chạy nhanh nhất có thể, ba lần.

Làm thế nào để thực hiện: Tìm một khoảng không gian mở - bãi đỗ xe, sân, hành lang nếu không có không gian ngoài trời. Ba lần chạy nước rút: 'Bắt đầu, chạy nhanh nhất có thể cho đến khi tôi gọi dừng'. Chạy 15 giây. Đi bộ trở lại. Lặp lại ba lần. Sau lần thứ ba: đặt tay lên đầu gối, thở sâu, sau đó đứng dậy và chú ý đến cảm giác.

Tại sao nó hiệu quả: Chạy nước rút là một trong những cơ chế cung cấp dopamine hiệu quả nhất mà không cần chất gây nghiện. Sự tăng đột biến của BDNF từ một đợt tập ngắn và mạnh có thể đo được trong vòng 20 phút. Đối với các chiến binh, trải nghiệm cơ thể hoạt động ở mức tối đa là sự gần gũi nhất có thể đạt được với cảm giác cao trào mà họ đang tìm kiếm - và nó tạo ra cùng hóa học nội tại.

Đất trần · 5 phút · Mặt cỏ hoặc mặt đất tự nhiên · Năng lượng: Thấp

Cởi giày và đứng trên cỏ hoặc mặt đất tự nhiên trong 5 phút. Im lặng hoàn toàn. Sau đó nói một từ.

Làm thế nào để thực hiện: Nếu có thể, hãy tháo giày ra. Đứng trên cỏ hoặc đất. Không nói chuyện trong 4 phút. Người điều hành nhẹ nhàng: 'Chú ý đến nhiệt độ. Chú ý đến kết cấu. Chú ý trọng lượng cơ thể bạn trên mặt đất.' Sau 4 phút: một từ.

Tại sao nó hiệu quả: Việc tiếp xúc trực tiếp da với mặt đất tự nhiên (Earthing) đã được chứng minh có tác động đến cortisol và các dấu hiệu viêm trong các nghiên cứu lâm sàng. Cho dù đó là cơ chế chính hay sự tĩnh lặng ép buộc và chú ý vào cảm giác là thành phần hoạt tính, thì hiệu quả vẫn thực sự. Đối với những người phục hồi ở khu vực đô thị không có tiếp cận với thiên nhiên, đây thường là một trải nghiệm cảm giác mới mẻ thực sự.

Chạy nhóm
· 20-30 phút
· Bất kỳ không gian ngoài trời nào
· Năng lượng: Cao

Cuộc họp chính là buổi chạy. Mọi người cùng chạy trong khoảng 20-30 phút với tốc độ nói chuyện. Việc kiểm tra diễn ra trong khi di chuyển.

Cách thực hiện: Bỏ qua cuộc họp trong nhà hoàn toàn. Gặp nhau ngoài trời. Chạy cùng nhau ở tốc độ mà bạn có thể nói chuyện. Người điều hành dẫn nghi thức giới thiệu khi đang chạy. Thảo luận về quy trình diễn ra trong khi di chuyển. Kết thúc bằng một vòng đi bộ im lặng. Vào trong để uống nước và kết thúc buổi tập.

Tại sao nó hiệu quả: Khi chạy bộ trong khi trò chuyện tạo ra một trạng thái kích hoạt sinh lý nhẹ trong quá trình kết nối xã hội, phản ánh chính xác điều kiện con người tiến hóa để tạo mối quan hệ - săn bắn, di cư, di chuyển cùng nhau. Sự di chuyển nhịp hai bên cũng kích hoạt quá trình xử lý tương tự như EMDR có thể giảm bớt tính chất cảm xúc của các chủ đề khó khăn. Nhiều người tham gia báo cáo chia sẻ những điều trong khi chạy bộ mà họ không thể chia sẻ trong khi ngồi.

Tham khảo nhanh

****Đổi mới:****

Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Đặt hoạt động phù hợp với phòng

Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Đọc năng lượng, chọn lựa phù hợp.

Nếu phòng cảm thấy như vậy...	Sử dụng một trong những hoạt động sau đây: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
Nhà bình thường, không có kết nối, mọi người nhìn chằm chằm vào điện thoại.	Đếm ngược Jumping Jacks → Bỏ tên ngẫu nhiên → Vòng ăn mừng
Căng thẳng, lo lắng, lượng cortisol quá cao trong không khí	Đồng bộ hơi thở → Lắc nó ra → Đi chậm Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
Nhóm mới, mọi người không biết nhau.	Hai sự thật một cảm giác thú vị → Sự khác biệt → Điện thoại (Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)
Vấn đề cách ly là vấn đề hàng đầu.	Làm việc song song → Lên kế hoạch khen thưởng → Đi bộ vô danh
Những chiến binh cần di chuyển trước khi họ có thể suy nghĩ	Chạy đua vòng tròn → Chạy nước rút chiến binh → Thử thách đẩy lên
Những người lo lắng cần có nhịp điệu trước khi họ có thể nói.	Chuyển động vỗ tay → Tiếng ồn → Chuyển động gương **Lưu ý địa phương hóa:** Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
Mọi người đều cần cười và điều này đã quá nặng nề.	Yoga cười → Giải đấu bắt tay → Nốt buộc
Vành thái dương cần được kích hoạt sau một buổi tập nặng.	Trò chơi đối nghịch → Zip Zap Zop → 30 Vòng tròn

Nhóm cần cảm nhận được cảm giác thực sự của quá trình phục hồi.	Thách thức nước lạnh → Đua tới bức tường → Thành tích cá nhân
Bạn có không gian ngoài trời và thời tiết tốt.	Chạy nhóm hoặc Đi bộ im lặng - di chuyển cuộc họp hoàn toàn ra ngoài trời.
Chỉ có 5 phút để chuyển tiếp giữa các giai đoạn.	Lắc mình đi (2 phút) hoặc Yoga cười (1 phút) hoặc Đồng bộ hơi thở (3 phút) **Lưu ý địa phương hóa:** Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
Cuộc họp đầu tiên - chưa ai biết định dạng như thế nào cả.	Tên Toss (học hỏi lẫn nhau) → Đồng bộ Hơi thở (đặt chân vào thực tại) → Xương truyện (vui vẻ)

Luật vàng của các hoạt động họp mặt

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Hoạt động không phải là trọng tâm. Trạng thái neurochemical mà nó tạo ra mới là trọng tâm. Một chiến binh chạy một vòng quanh tòa nhà và sau đó thảo luận về Quy trình 10 (Kiến trúc Dopamine) sẽ hiểu dopamine theo cách khác - trải nghiệm hơn thay vì chỉ lý thuyết - so với người ngồi đọc về nó. Một chiến binh hát theo nhóm trong ba phút và sau đó thảo luận về Quy trình 16 (Cách ly) sẽ nhận ra hệ thần kinh của chính họ trong mô tả quy trình này. Một cách mà họ không thể biết được từ văn bản một mình.

Mỗi hoạt động trong thư viện này được chọn vì nó tạo ra một trạng thái được ghi nhận - dopamine, oxytocin, kích hoạt GABA, giảm cortisol, BDNF, âm điệu vagus. Hoạt động dạy giao thức thông qua cơ thể trước khi giao thức dạy nó thông qua tâm trí. Khi cả hai xảy ra trong cùng một buổi, việc học trở nên bền vững.